

Coaching & Counseling

In mijn coachingswerk geef ik door wat ik uit ervaring weet. Een aantal leraren betekende voor mij een grote inspiratiebron en ook het jarenlang werken met mensen heeft me veel geleerd. Bij elkaar heeft het mij een prachtige 'toolbox' opgeleverd van waaruit ik put in mijn sessies. Veel dingen zijn mij duidelijk geworden maar het sleutelwoord bleek steeds *luisteren*; luisteren en *ontvankelijk* zijn. Pas toen ik kon luisteren naar de klank van m'n eigen stem en van die van mensen om me heen kreeg ik benul van een *essentie* die achter de woorden schuilgaat; het maakte mij bewust van een diepere laag van waaruit communicatie plaats vindt. Dieper en waarachtiger, een taal die niet kan liegen; een taal uit de ziel en uit het skelet. Wel viel me op dat de ermee gepaard gaande lichaamstaal en gevoelens vaak niet overeenstemden met dat wat ik in de klank had gehoord. Deze incongruentie maakte me nieuwsgierig en zette me op het spoor van verder onderzoek.

Het lijkt wel of een vorm van incongruentie eerst nodig is wil een mens op zoek gaan; een soort onvrede met de huidige situatie die maakt dat hij 'in beweging' komt. Dat kan letterlijk zijn door te gaan sporten of hij kan afleiding zoeken om die onvrede niet te hoeven voelen. Een derde mogelijkheid is dat hij *naar binnen* gaat kijken wat er speelt. Op dat moment kan ik je raadvrouw zijn en met je werken om het wolkendek dat het licht van de zon in jou tegenhoudt te laten oplossen en jij weer jezelf kunt worden.

Jezelf worden betekent je steeds meer toevertrouwen aan je diepste weten. Door aandacht en focus aan te brengen op je denken en handelen doet de persoonlijkheid vanzelf een stapje terug waardoor een nieuw evenwicht ontstaat ten gunste van de kennis en wijsheid die bij ieder schepsel ingeschapen is. De persoonlijkheid speelt in ons de hoofdrol; wij geloven in zijn bestaan en geven hem daarmee de macht. Dit 'netwerk van het ego' is met zijn piekerdrang en controlezucht in staat jouw essentie, dat wat je werkelijk bent te overwoekeren en gevangen te houden. Totdat je dit doorziet en hem geen aandacht meer geeft. Dan weet hij zich ontmaskerd en zal hij oplossen.

In dit tijdsgewricht is de waardering voor de linker hersenhelft bovenmatig groot waardoor bijna iedereen 'in z'n hoofd' zit; we zijn collectief in onbalans en het ego maakt dus de dienst uit. De verbinding met het diepste weten is verstoord geraakt en de stem van het innerlijk moeilijk te horen. Alleen door 'de weg terug' (betekenis van 'bekering') te bewandelen kan deze balans weer worden hersteld.

Die weg terug is mogelijk door op het huidige denken en doen bewustzijn te laten rusten. Bewustzijn wil zeggen dat je *weet* en *ziet* wat je doet, zonder oordeel of commentaar: zijn met wat er is. Het is het onder observatie brengen van alles wat in en met jou gebeurt. Zo komen de dingen in het licht te staan en in dat licht van bewustzijn zal dan al het 'mechanische' plaats maken voor het 'bewuste'.

Vanuit het hernieuwde contact met dat weten, je 'geweten', ontwikkelt zich vanzelf een natuurlijke discipline die jou de middelen en instrumenten aanreikt om voort te gaan op je pad. Deze natuurlijke discipline waar 'moeten' een 'mogen' wordt of op z'n hoogst een zoete plicht kan je 'innerlijke leiding' noemen. Zodra je deze ervaart worden dingen lichter en eenvoudiger en de weerstanden uit de mechanische wereld van het ego lossen op. Geestelijk en lichamelijk word je stralend en gezond; geest en lichaam zijn immers nauw met elkaar verbonden. Het scheppend vermogen, in ieder mens aanwezig, kan weer vrij stromen en het rijke kleurenspectrum van je wezen laat zich weer zien.

Samenvattend:

In een coachingstraject is er zorg voor:

- De verbinding met jezelf
- Contact met je diepste verlangen
- Talenten/kwaliteiten ontdekken, ontwikkelen en leren gebruiken
- Een voedende relatie met je omgeving
- Zijn met wat er is
- Innerlijke leiding

Manieren om tot dit doel te komen zijn aandachtsoefeningen in de vorm van:

- Gesprekken
- Meditaties/visualisaties
- Spiegelen
- Klank- en stemgebruik
- Adem- en lichaamswerk (aarding)
- Speltechnieken

Vanuit deze kennis en ervaring doe ik mijn werk. **Couleur Vocale** kan daarin de uiterlijke coach zijn voor jouw innerlijke coach; ze kan deze wakker maken en activeren.

Spreekt dit verhaal je aan en wil je zelf ook op onderzoek uit voel je dan welkom.

Carolien is je raadvrouw